

## ADAPTAČNÍ PLÁN v Dětské skupině ZaHRÁTka

Vážení rodiče,

jsme si vědomi toho, že vstup každého dítěte do dětské skupiny patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadního rytmu života. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se také součástí nového společenství.

Adaptační období začíná vstupem dítěte do dětské skupiny a končí, když dítě zvládá pobyt ve skupině bez emocionálních výkyvů, tedy zvládá odloučení od rodičů a již chápe, že pobyt v dětské skupině je časově omezený a rodič si ho vyzvedne po určité době. Zadaptované dítě již navázalo vztah s pečující osobou, která poskytuje dítěti podporu ve všech směrech. Zároveň nastupuje období, kdy se dítě přirozeně zapojuje do aktivit v rámci režimu dne dětské skupiny a více méně jej chápe.

Předpokladem pro dobrý průběh adaptace dětí v naší dětské skupině pro děti od 2 do 3 let věku je komunikace. Pro pečující osoby je důležité mít informace o dítěti od rodičů.

K získání nejdůležitějších informací o dítěti nám dobře slouží poskytnuté informace rodičem pečujícím osobám při každodenním ranním příjmu dítěte. Pečující osoby zase pravidelně informují o dítěti při odpoledním předání a dále kdykoliv je to třeba. Důležitou roli hraje i důvěra rodiče v pečující osobu. Oboustranným cílem je spokojené dítě.

### ČÍM DÍTĚ NA ZAČÁTKU I BĚHEM ADAPTAČNÍHO CYKLU PROCHÁZÍ:

- máma a táta nejsou po určitou část dne k dispozici
- musí se vyrovnat s odloučením od rodičů
- dítě se musí naučit respektovat nová pravidla
- učí se sžít s novým kolektivem a prostředím
- učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům
- musí se vyrovnat s tím, že přestává být středem zájmu, jak to bývá v rodině
- musí se přizpůsobit pravidelné docházce, novému režimu a rytmu dne
- musí se naučit pravidelnosti stravování, novým chutím podávaných jídel, společnému stravování a jisté míře samostatnosti v sebeobsluze
- zvládnout říci si o pomoc (např. při hygieně, při stolování, oblékání..)

Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, zkušenosti a plno kamarádů, i větší samostatnost.

Délka období adaptace je zcela individuální. Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku, psychickém vývoji i povaze dítěte. Také v mnohém na celkovém přístupu k nově vzniklé situaci ze strany nejen dětí, ale i rodičů. Je třeba dítě získat, zaujmout, nadchnout, upoutat, a tím mu tak usnadnit novou situaci, aby se do školky těšilo a přijalo své učitelky jako další lidi, kterým může důvěřovat.

### CO MAJÍ DĚLAT RODIČE PRO CO NEJHLADŠÍ A NEJRYCHLEJŠÍ ADAPTACI:

- rozvrhněte čas

tak, aby dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu / odchodu ze školky

- první den

příchod do 8:30. přijďte s dítětem do školky společně, první den může rodič zůstat s dítětem do svačiny ve školce a pomoci mu zorientovat se v prostředí školky, najděte dítěti značku, pomozte mu v seznámení s paní učitelkou a novými kamarády společně si pohrajte

- předání dítěte do třídy

zbytečně neprodłużujte ranní loučení a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením, pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní, děti hodně vycítí emoce, nejistoty rodičů a někdy je to pro ně náročnější prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte, neodcházejte však natajno, bez rozloučení, je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu za chvíli, po obědě...) pokud rodič nese předávání dítěte těžce, je lepší na pár dní/týdnů posílat klidně druhého rodiče

- první týden vyzvedávat dítě po obědě

tedy mezi 12:00 – 12:15, dítě si zvyká na vše nové a cizí, nové hračky, nové situace, nové kamarády, nová pravidla i dospělé první den-dva-tři se s vámi domluvíme i na vyzvednutí operativně po kratším čase

- od druhého týdne vyzvedávat dítě dle vašeho uvážení v prvé řadě ale dle jeho potřeb

- důvěra

rozvíjejte důvěru ke školce i k učitelkám a k ostatním dětem povídejte si o dění ve školce, připomínejte hezké zážitky

- rodiče na příjmu

je běžné, že děti při odchodu rodičů pláčou, poměrně často se však uklidní třeba i do pár minut po odchodu rodičů u některých dětí trvá adaptace déle a pláč může přetrvávat delší dobu při neustupujícím pláči voláme rodičům, aby si dítě vyzvedli.

## **PRVNÍ TÝDEN S ÚSMĚVEM A PAK MOŽNÁ SLZIČKY**

První týden bývají děti ve školce nadšené. Zhruba po pár dnech může nastat první krize. Dítěti dochází, že docházka do školy je napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, znovu počůrávání či vztekání cestou do školky nebo v šatně. Někdy přijdou adaptační obtíže až po pár týdnech bezproblémové docházky a nemusí to mít žádnou objektivní příčinu. Nebojte se, tímto prochází velká část dětí a je to zcela přirozená součást adaptačního cyklu. Pokud se objeví adaptační problémy, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.

Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s pediatrem je doporučen ředitelkou dětské skupiny odklad docházky. K tomu

dochází zcela výjimečně.

Bohužel od nástupu do školky **mohou dětem ztěžovat adaptaci opakující se nemoci**, kdy dítě přijde z rodinného kruhu do dětského kolektivu znovu po delší době. Míra stresu je po nástupu do nového prostředí vysoká. Stejně jako u Vás rodičů, když máte přejít do jiné práce. Dítě je psychicky oslabené, a na rozdíl od vás nemá ještě dozrálý imunitní systém a je vůči chorobám méně odolné. Počítejte tedy předem s tím, že dítě bude ještě potřebovat Vaši zvýšenou pozornost a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci. Upřednostňujte dítě před prací. Nedoléčené děti přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí, a tím k prodloužení adaptačního procesu. Navíc dítěti nedoléčenému není ve školce dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti se školkou.

## CO DĚLÁME VE ŠKOLCE PRO CO NEJHLADŠÍ ADAPTACI DÍTĚTE:

- den otevřených dveří

než se začnete ucházet o zápis v dětské skupině, můžete se svými dětmi využít tohoto pozvání k návštěvě školky, zde si můžete prohlédnout třídu a prostory, seznámíte se s pečujícími osobami a budou zodpovězeny vaše otázky.

- úvodní schůzka s rodiči nově přijatých dětí

koná se na konci školního roku. schůzka se týká informací o provozu školy, jak pomoci dítěti k nástupu do ní a zodpovězení otázek rodičů.

- rozkoukávací odpoledne

vítáme, pokud si přijdete před nástupem s dítětem pohrát některé odpoledne mezi 15:00-16h. dítě se seznámí s prostorem, s paní učitelkou, maminka se může doptat na potřebné

- individuální přístup

individuální přístup k dětem, citlivé přijetí, klidné vystupování, tolerance, vcítění se do situace dítěte jsou základem pro získání jeho důvěry a zmenšení obav z nového prostředí bez přítomnosti rodiče, s tím bude celý personál školky dítěti pomáhat vstoupit do nového prostředí

- oblíbená hračka, plyšák

dítě může dle potřeby zpočátku přicházet do školky s oblíbenou hračkou nebo plyšákem, dečkou, tím si přinese kus známého z domova. ideální je, pokud lze hračku nějak označit

- rituály

kteří se opakují každý den - ranní kruh, básnička na uvítání, hry na seznámení, zpívání známých písniček. dobrý je i rituál pro vás a dítě při loučení (hračka s sebou, obrázek na ruce, obejmutí, placák, pusa...).

- konzultace

kdykoli budete potřebovat, stačí zavolat do školky nebo napsat email a můžeme se sejít a probrat, co trápí vás nebo vaše děti stejně tak se vám můžeme ozvat my, pokud bychom se s vámi potřebovali poradit

snažíme se s rodiči domlouvat individuálně na optimální době docházky dětí, někdo těžko nese, když zůstává ve školce jako poslední, někdo potřebuje delší krátké návštěvy školky zpočátku, docházka pár dnů v týdnu je pro některé v době adaptace málo, někdy po nemoci je třeba první den nejít po spaní...

Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou prožívat různé obavy. Čím lépe se vám podaří své obavy zpracovat, tím více usnadníte adaptaci dítěti. Neváhejte proto být s námi v kontaktu a kdykoliv se doptat na to, co vás zajímá.

Rádi vám první dny pošleme zprávu, jak se dítěti daří, dáváme každý den fotky na facebookovou skupinu, abyste věděli, jak se dětem daří a co se ve školce děje.

### **RADY NA ZÁVĚR:**

- Povídejte si s dětmi o tom, co budou ve školce dělat, nic nedbejte na to, že zpočátku se objeví např. introvertní projevy chování – děti se na určitou dobu uzavírají do sebe, hledají své jistoty, které mají z domácího prostředí, děti mohou regresovat, couvnout ve vývoji zpět, mohou plakat nebo být agresivní. Tento stav je přechodný.
- Nesnažte se adaptaci urychlit, netlačte na dítě.
- Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte adaptaci na školku vy - děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu, nejistoty, váhání u svých rodičů. Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte či váš přístup. Případně se rozhodněte, že dítě do školky bude vodit ten člen rodiny, který tuto novou situaci zvládá lépe.
- Vyvarujte se výhružek typu: „Počkej, až budeš muset chodit do školky!“; „Jestli budeš zlobit, půjdeš do školky.“ Děti by se díky tomu obávaly školky dopředu. Vysvětlete i starším sourozencům, že toto strašení nechcete.
- Osamostatňujte dítě v:
  - dorozumívání se s ostatními (dospělými i dětmi)
  - objevitelských aktivitách
  - pozorování a napodobování okolí
  - vyjadřování svého přání, názoru
  - používání WC
  - stravovacích návyků (stolování, samo se najíst)
  - sebeobslužných návyků (samo se obléknout, umýt),
- Mějte spolu s dětmi pravidla, dbejte, aby je dodržovaly (dospělý stanovuje hranice, pravidla, dítě se je učí respektovat, těžko se to naučí, pokud se s tím začne pozdě).

Platné ode dne: 1.9.2024

statutární zástupce RC ZaHRÁTKa, z.s.